●トライビクスに夢中！

下高根沢　**人見典子**さん

真岡新聞に紹介されたのを目にしたのがきっかけで、トライビクスという今まで聞いたこともない健康体操に、今はまっています。

最初は軽快な曲に合わせてリズムをとって体を暖めるウオーミングアップ。体温が上がったところで、ストレッチ。毎日の生活の中で、縮んでしまった筋肉をゆっくりほぐして、あ～いい気持ち。そして、エアロビクスよろしく、有酸素運動に入って、肺と心臓の働きを活性化。ダンベル体操は、失われゆくばかりの筋肉を、たった10分の体操で増強して老後は安心？最後にピンクロープでクールダウン。とっても効率よくプログラミングされた90分間に、最近はお友達もできて、とてもリフレッシュしています。

毎週金曜日、午前10時30分から12時まで、口マンの湯温泉健康センター（口マンの湯北側の建物）でやっています。ご一緒にいかがですか。

申【☎0285(68)5052】飯田まで

●クラッシュ大暴れ

西高橋　**ボーダー**さん

去年の11月、私の家に子犬がやって来ました。

白と黒でしっぽが長く、耳がタレてて、いつもベロをちょっと出していてかわいい！

遊んでほしくてキャンキャン泣くので行ってみると、すごくよろこんでくれる。まだ散歩はうまく出来ないけれど、これからもよろしくね。

●いちご大福おすすめです

祖母井　**あん子**さん

私の一押しをご紹介します。八ツ木の清水屋さんの季節限定、いちご大福、絶品ですよ。甘酸っぱいイチゴとみるくあんの相性がばっちり！旬の時季ならではの和菓子です。

ケーキ1個の値段で3つも4つも食べられちゃうのも魅力です。と、いってあまり調子にのっていると後が怖いのですが…

去年は、食べそこなってしまったので、今年は早めに予約（清水屋さんではネットやFAXでも注文でき、配送もしてくれます。いわゆる〝お取り寄せ〟が可能なんです）しました。

一度、ご賞味あれ。

下高根沢　高松イクさん

食育 食べて元気！

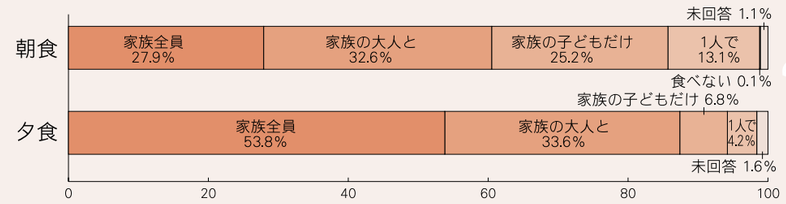
「食事」と「生活」アンケート

昨年、教育委員会で小学生を対象に「食事」と「生活」についてのアンケートを実施しました。

朝食については、60.5％の児童は、「家族の大人」と一緒に食べていますが、「子どもだけ・１人で食べる」と答えた人も38.3％います。朝は出かける準備に忙しく、家を出る順に食べている家も多いようです。夕食については、朝食に比べて家族全員や家族の大人と一緒に食べている児童が多いようですが、「子どもだけ・１人で食べる」と答えた児童が11.0％いました。部活や夕方から塾で１人で食べる児童もいるのかもしれませんね。

「朝ご飯を食べていますか？」の問にほとんどの児童が毎日食べていますと答えていますが、「時々食べない・ほとんど食べない」と答えた児童も14.1％いました。また、食事の内容では、ご飯党が66.8％、パン党が31.9％でした。

問学校教育課学校教育係【☎028(677)6024】



あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

イラストも募集しています。広報はがのカットとして掲載させていただきますので、濃くはっきりとお書きください。